

# Alleinerziehend - aber nicht allein gelassen

Immer mehr Kinder in Deutschland leben bei nur einem Elternteil. Auch wenn Alleinerziehende heute zur gesellschaftlichen Normalität zählen, bleibt es für die Betroffenen eine enorme Herausforderung, Familie und Beruf in Einklang zu bringen.



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Rosenheim

bringt weiter.

**jobcenter**    
Landkreis Rosenheim

**jobcenter**    
Rosenheim Stadt

---

Wir, die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Rosenheim, möchten Ihnen daher zusammengefasst eine Übersicht an wichtigen Informationsquellen zur Verfügung stellen.

## **Familien im Überblick**

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie)
- Familienportal des Bundes  
[www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/ausbildung-beruf/vereinbarkeit-familie-und-beruf/wege-in-den-wiedereinstieg-125608](http://www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/ausbildung-beruf/vereinbarkeit-familie-und-beruf/wege-in-den-wiedereinstieg-125608)
- Bayerischer Behördenwegweiser  
[www.freistaat.bayern.de](http://www.freistaat.bayern.de)
- Verband alleinerziehender Mütter und Väter  
[www.vamv.de](http://www.vamv.de)
- Rechte nach der Elternzeit  
[www.advocard.de/streitlotse/arbeit-und-karriere/arbeitsvertrag/wiedereinstieg-nach-der-elternzeit-diese-rechte-hast-du/](http://www.advocard.de/streitlotse/arbeit-und-karriere/arbeitsvertrag/wiedereinstieg-nach-der-elternzeit-diese-rechte-hast-du/)
- Ich & mein Job  
[www.ibb.com/blog/familie-und-beruf-so-gelingt-der-wiedereinstieg-nach-der-elternzeit/](http://www.ibb.com/blog/familie-und-beruf-so-gelingt-der-wiedereinstieg-nach-der-elternzeit/)

## **Kinderbetreuung:**

- Landkreis: Kreisjugendamt Rosenheim  
[www.landkreis-rosenheim.de/familie/#tab-kindertagesbetreuung](http://www.landkreis-rosenheim.de/familie/#tab-kindertagesbetreuung)
- Familienpaten für die Regionen Wasserburg und Mangfalltal:  
[www.skf-prien.de](http://www.skf-prien.de)
- Familienpaten für die Regionen Chiemgau und Inntal:  
[www.kinderschutzbund-rosenheim.de](http://www.kinderschutzbund-rosenheim.de)
- Stadt Rosenheim: Amt für Kinder, Jugendliche und Familien  
[www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/kinderbetreuung.html](http://www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/kinderbetreuung.html)

---

## Finanzielle Familienleistungen

- Zuschuss für Kinderbetreuung:  
Durch Kostenreduzierung oder Kostenübernahme in der Tagespflege oder Tagesbetreuung.

[www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/kinderbetreuung](http://www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/kinderbetreuung)

[www.landkreis-rosenheim.de/familie/#kindertagesbetreuung-beitragsuebernahme](http://www.landkreis-rosenheim.de/familie/#kindertagesbetreuung-beitragsuebernahme)

- Kindergeld:  
[www.familienkasse.de](http://www.familienkasse.de)
- Kinderzuschlag:  
Zusätzliche Leistung zum Kindergeld  
[www.kinderzuschlag.de](http://www.kinderzuschlag.de)

- Bildungs-und Teilhabepaket:

Leistungen in den Bereichen Schule, KiTa, Kultur, Sport und Freizeit können für einkommensschwache Familien gefördert werden.

[www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/soziale-leistungen/bildung-und-teilhabe.html](http://www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/soziale-leistungen/bildung-und-teilhabe.html)

[www.jobcenter-landkreis-rosenheim.de/geldleistungen/bildung-teilhabe/leistungen/](http://www.jobcenter-landkreis-rosenheim.de/geldleistungen/bildung-teilhabe/leistungen/)

- Mutterschaftsgeld:

Ihre Krankenkasse, bei der Sie versichert sind

Elterngeld und ElterngeldPlus:

Einkommensausgleich nach der Geburt – das ElterngeldPlus unterstützt Familien, die die Betreuung partnerschaftlich aufteilen

Zentrum Bayern Familie und Soziales Region Oberbayern:

[www.zbfs.bayern.de](http://www.zbfs.bayern.de)

- 
- Wohngeld:

Mietzuschuss bzw. Lastenzuschuss bei Eigentum zur Entlastung einkommensschwacher Familien.

Landkreis: [www.landkreis-rosenheim.de/soziales/#soziale-leistungen-wohngeld](http://www.landkreis-rosenheim.de/soziales/#soziale-leistungen-wohngeld)

Stadt: [www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/soziale-leistungen/wohngeld.html](http://www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/soziale-leistungen/wohngeld.html)

- Unterhaltsvorschuss:

Für Kinder, die bei einem alleinerziehenden Elternteil leben und keinen, regelmäßigen oder ausreichenden Unterhalt erhalten.

Landkreis: [www.landkreis-rosenheim.de/kinder-jugendliche/#unterhalt-unterhaltsvorschuss](http://www.landkreis-rosenheim.de/kinder-jugendliche/#unterhalt-unterhaltsvorschuss)

Stadt: [www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/unterhalt/unterhaltsvorschuss.html](http://www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/unterhalt/unterhaltsvorschuss.html)

- Erstausrüstung:

Zuschuss für die erste Babyausstattung für Empfänger von Arbeitslosengeld II (auch als einmalige Leistung ohne laufenden Anspruch)

Landkreis: [www.jobcenter-landkreis-rosenheim.de](http://www.jobcenter-landkreis-rosenheim.de)

Stadt: [www.jobcenter-rosenheim.de](http://www.jobcenter-rosenheim.de)

- Wiedereinstiegsrechner:  
[www.wiedereinstiegsrechner.de](http://www.wiedereinstiegsrechner.de)

- Minijobzentrale:  
[www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)

- Rentenversicherung:

Anrechnung von Erziehungs- und Pflegezeiten

[www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Beratung-und-Kontakt/beratung-und-kontakt\\_node.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Beratung-und-Kontakt/beratung-und-kontakt_node.html)

---

## Regionale Beratung und Hilfen:

- Rosenheimer Aktion für das Leben e.V. ([www.rosenheimer-aktion.de](http://www.rosenheimer-aktion.de))
- Amtsgericht Rosenheim, Beratungshilfe ([www.justiz.bayern.de/gerichte-und-behoerden/amtsgerichte/rosenheim/verfahren\\_02.php](http://www.justiz.bayern.de/gerichte-und-behoerden/amtsgerichte/rosenheim/verfahren_02.php))
- Bayerischer Behördenwegweiser ([www.freistaat.bayern](http://www.freistaat.bayern))
- Diakonie Rosenheim ([www.dwro.de](http://www.dwro.de))
- Sozialraumteams – Regionaler Sozialdienst (RSD) ([www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/jugendhilfe/regionaler-sozialdienst.html](http://www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/jugendhilfe/regionaler-sozialdienst.html))
- SFK – Beratungsstelle für Schwangerschafts- und Erziehungsfragen ([www.skf-prien.de/beratungsstellen.html](http://www.skf-prien.de/beratungsstellen.html))
- Donum Vitae in Bayern e.V. ([www.donumvitae.org](http://www.donumvitae.org))
- Caritas – Erziehungsberatungsstelle ([www.caritas-nah-am-naechsten.de](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de))
- Evangelisches Bildungswerk ([www.ebw-rosenheim.de](http://www.ebw-rosenheim.de))
- INTAKT - Internetplattform für Eltern von Kindern mit Behinderung ([www.intakt.info](http://www.intakt.info))
- Jobbörse Rosenheim ([www.jobboerse.arbeitsagentur.de](http://www.jobboerse.arbeitsagentur.de))
- Katholisches Bildungswerk ([www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de))
- Kinderschutzbund Rosenheim ([www.kinderschutzbund-rosenheim.de](http://www.kinderschutzbund-rosenheim.de))
- Landkreis Rosenheim ([www.landkreis-rosenheim.de](http://www.landkreis-rosenheim.de))
- Stadt Rosenheim ([www.rosenheim.de](http://www.rosenheim.de))
- Kreisjugendamt Rosenheim ([www.landkreis-rosenheim.de/kinder-jugendliche](http://www.landkreis-rosenheim.de/kinder-jugendliche))
- Stadtjugendamt Rosenheim ([www.rosenheim.de/stadt-buerger/aemter-und-dienststellen/jugendamt](http://www.rosenheim.de/stadt-buerger/aemter-und-dienststellen/jugendamt))

---

## Wiedereinstieg, Beruf und Bildung

Ein beruflicher Wiedereinstieg besteht aus Phasen der Orientierung, Planung und konkreten Umsetzung. Die örtlichen Arbeitsagenturen und Jobcentern, sowie weitere Beratungsstellen vor Ort unterstützen Frauen und Männer bei allen Fragen rund um den beruflichen Wiedereinstieg. Hier finden Sie weitere Informationen und Tipps.

[www.perspektiven-schaffen.de](http://www.perspektiven-schaffen.de)

- Bewerbungen

Bewerbungstraining – Stellen finden und erfolgreich bewerben  
Stellensuche und Bewerbung – das sind die wichtigsten Schritte auf dem Weg zum neuen Job. Informieren Sie sich, wie Sie beides optimal gestalten können.

[www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/bewerbungstraining](http://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/bewerbungstraining)

Infobroschüre „Praxisnahe Bewerbungstipps für Frauen“  
Informationen speziell für Frauen bei beruflichen Veränderungen oder Wiedereinstieg

[www.arbeitsagentur.de/datei/dok\\_ba015467.pdf](http://www.arbeitsagentur.de/datei/dok_ba015467.pdf)

Erhältlich auch als Broschüre im Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit

- Stellensuche

JOBBOERSE der Bundesagentur für Arbeit

Aktuelle Informationen über offene Stellen und Möglichkeit der Einstellung Ihres persönlichen Bewerberprofils.

[con.arbeitsagentur.de/prod/jobboerse/jobsuche-ui](http://con.arbeitsagentur.de/prod/jobboerse/jobsuche-ui)



---

## Aus- und Weiterbildung

- Ausbildung und Umschulung auch in Teilzeit

Erste Informationen finden Sie auf der Internetseite der Agentur für Arbeit

[www.arbeitsagentur.de/lexikon/teilzeit-berufsausbildung](http://www.arbeitsagentur.de/lexikon/teilzeit-berufsausbildung)

Ausführliche Beratung, auch zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten, erhalten Sie von den Ansprechpartner\*innen der Agentur für Arbeit und der Jobcenter.

- Durchstarten – Weiter durch Bildung

Wie Sie sich für die Zukunft fit machen. Die Arbeitswelt verändert sich – bleiben Sie am Ball! Wie Sie dabei am besten vorgehen und worauf es ankommt: [www.arbeitsagentur.de/datei/durchstarten-weiterbildung\\_ba035162.pdf](http://www.arbeitsagentur.de/datei/durchstarten-weiterbildung_ba035162.pdf)

Erhältlich auch als Broschüre im Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit

- Fördermöglichkeiten bei beruflicher Weiterbildung

Wenn Sie sich weiterbilden wollen, gibt es verschiedene öffentliche Förderprogramme und Möglichkeiten der Unterstützung. Als Beispiel Bildungsgutscheine, Bildungsprämien oder Aufstiegs-BAföG.

[www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/foerderung-berufliche-weiterbildung](http://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/foerderung-berufliche-weiterbildung)

- “LERNBÖRSE exklusiv” der Bundesagentur für Arbeit

Breite Auswahl kostenfreier E-Learning-Programme, die am eigenen Computer von zu Hause genutzt werden können. Grundvoraussetzung für die Nutzung ist eine Anmeldung bei der Arbeitsagentur für Arbeit.



---

Zugang zur “Lernbörse exklusiv” und der Demoversion unter [www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/e-learning-lernboerse](http://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/e-learning-lernboerse)

Benutzername und Kennwort für die “Lernbörse exklusiv” erhalten Sie bei der Anmeldung in der Agentur für Arbeit.

- KURSNET der Bundesagentur für Arbeit

Größte Datenbank im Bereich beruflicher Aus- und Weiterbildung. Kostenlose und tagesaktuelle Informationen über berufliche Bildungsmöglichkeiten. Sie erhalten einen Überblick über den Bildungsmarkt bis zu Detailinformationen der einzelnen Veranstaltungen.

<http://kursnet-finden.arbeitsagentur.de/kurs>

### **Herausgeberin**

Bundesagentur für Arbeit

90327 Nürnberg

Organisationsbereich (optional)

Datum, Erscheinungsmonat

Optionale Angabe wie Telefon

**[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)**

Druck: Druckereibetrieb

Strasse Str. 00, 12345 Ortschaft

Quellen- / Bildnachweis Angaben falls zutreffend

Angabe Internet-Zielseite oder er-klärender Text

